

Müsliriegel II

Zutaten für: 1 Rezept

ZUTATEN

150	Gramm	Haferflocken
50	Gramm	Feine Haferflocken
50	Gramm	Weizenvollkornmehl
75	Gramm	Kokosflocken
75	Gramm	Gemahlene Mandeln
75	Gramm	Sesamsamen
50	Gramm	Sonnenblumenkerne
75	Gramm	Rosinen
1/2	Teel.	Vanillepulver
1	Schuss	Salz
150	Gramm	Flüssiger Honig (evtl. Mehr)
60	ml	Wasser
60	ml	Saonnenblumenoel

Anleitung:

Die groben und die feinen Haferflocken, das Mehl, die Kokosflocken, die Mandeln, die Sesamsamen, die Sonnenblumenkerne, die Rosinen, das Vanillepulver und das Salz in einer Schüssel mischen. Den Honig, das Wasser und das Öl hinzufügen und alles gründlich verkneten. Ein Blech einölen, die Masse auf dem Blech mit einem Nudelholz auswallen. Bei 160 °C im Ofen 30 bis 40 Minuten backen. Die Hitze ausschalten und die Masse noch etwas nachtrocknen lassen, danach mit einem scharfen Messer in schmale Rechtecke (ca. 4,5 x 10 cm) schneiden. Vorsichtig auf ein Kuchengitter setzen und auskühlen lassen. In einer Blechdose aufbewahren.

Quelle:

RK von konrad Heizmann 25,02,04